

令和6年11月22日
江別市立中央中学校
保健室

雪も降り、冬も本番になってきました。朝や夜は特に冷え込みますね。登下校の時間は特に気温が下がり、道も凍って転倒しやすくなっています。冬は登校時のケガが増える時期です。気を付けましょう。冬休みまであと1か月ですね。今年やり残したことがないように一日一日を大切に過ごしましょう。

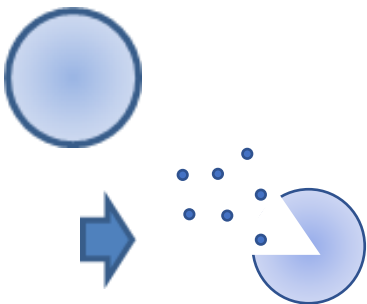


柔軟剤などの香いで



つらい思いをしている人もいます・・・

香害という言葉を知っていますか？柔軟剤、消臭スプレー、制汗剤、芳香剤、合成洗剤などの強い香りを伴う製品による健康被害の事です。香料が臭覚という原始的な器官を刺激するために被害が全身に及ぶと考えられています。日本人の4割の人が罹患しているといわれる花粉症はコップに水がたまっていて、あふれた時に症状がでるとたとえられますが、頭痛や吐き気、咳などの症状が花粉症のように急にあらわれることがあります。



～柔軟剤に入っているマイクロカプセルって！～

最近の香り付き商品には香りを長持ちさせるために香料を詰めたプラスチック製の「マイクロカプセル」が使用されています。くっつく素材でできたカプセルは衣服にくっつき、プチッと壊れた時に中の香料や消臭成分、壊れたプラスチック片が空気中に飛び出します。それらは、空気中にただよって、空気と一緒に体内に入り込みます。

つくられた香りに入っている「化学物質」がからだの中にたまっていくと「化学物質過敏症」という病気になることがあります。少しの「化学物質」でも生活するのが大変になってしまいます。



お腹が痛い



頭が痛い



くるしい



めまいがする

自分にとって快適な“香り”でも、つらい思いをする人がいます。
自分のためにも、みんなのためにも”香り”に気をつけてみませんか？

◎保護者の方へ～香りが少なかったり無香料の柔軟剤・制汗剤もありますので、ご協力をお願いします。

また、来校時には匂いの強いもの(化粧品・香水等)の使用について配慮をお願いします。

換気

をしないとどうなる？

テストや受験シーズンが近づく、大切な時期になりました。そんなみなさんには教室の換気が重要です。もし換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって悪影響があります。



▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

▶ 感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。

だんだん寒くなってきて窓を開けるのが辛くなってきました。でも、休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。



今月の

まちがいさがし

7個まちがいがあります！



答え: 流しの縁の子の口の泡/右奥の女の子の歯ブラシの位置/右奥の女の子のリボン/右端の男の子の左目